

Rezept

Avocado-Erbesen-Dip

Ein Rezept von Avocado-Erbesen-Dip, am 16.04.2024

Zutaten

100 g TK-Erbesen	1 reife Avocado
2 Stängel Minze	1 EL Tahin (Sesampaste)
1 TL Olivenöl	2 EL Zitronensaft
½ TL Honig	¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer
1 Frühlingszwiebel	Pul Biber (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 29 g F, 7 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Die Erbsen in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und 5 Min. darin auftauen lassen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Ein wenig davon beiseitelegen, den Rest mit Avocado, Erbsen, Tahin, Öl, Zitronensaft und Honig in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen. Die Creme mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und unter die Avocadocreme heben. Den Avocado-Erbesen-Dip mit Minze und nach Belieben mit Pul Biber bestreuen. Mit Brot und / oder Rohkostgemüse servieren.